

**Le Forum « Prévention Santé »**  
est réalisé avec la participation de :

- Audition Nadler
- Centre Hospitalier de Baume les Dames
- Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Doubs
- Nutric Conseil 25
- SSIAD ADMR de Baume les Dames
- Vautrin Formation Prévention Secourisme

et avec le soutien logistique de :

- Comité régional de coordination de l'action sociale AGIRC-ARRCO de Bourgogne Franche-Comté
- Mutualité Sociale Agricole de Franche Comté
- Commune de Baume les Dames



**Le Forum « Prévention Santé » se déroulera aussi à :**

- Champlive le lundi 17 octobre 2011
- Cerval le vendredi 21 octobre 2011

Pour plus de renseignements :  
contactez l'Espace Seniors au 03.81.84.38.78

ou

<http://semainebleue2011.espace-seniors.fr>



Dans le cadre du programme  
**Bien vieillir dans le  
Pays du Doubs Central**

**L'Espace Seniors  
et ses partenaires  
vous présentent un**

**Forum  
"Prévention Santé"**

**Jeudi 20 octobre 2011  
de 9h30 à 13h30**

**à Baume les Dames**

**Salles de rencontres, rue Micour  
(ancien collège Saint-Joseph)**

**De nombreuses actions vous seront présentées !**

# Programme du jeudi 20 octobre 2011

A partir de 9h00 : café d'accueil

De 9h30 à 11h00 :

- ✧ L'équilibre alimentaire pour tous
- ✧ La nutrition des personnes âgées
- ✧ Bien manger – Bien vieillir



De 9h30 à 12h00 :

- ✧ Les situations d'urgence

De 10h00 à 12h00 :

- ✧ Tests d'audition

De 11h00 à 12h00 :

- ✧ Le sommeil
- ✧ L'éducation thérapeutique des diabétiques
- ✧ Les gestes de 1ers secours

De 11h00 à 12h00 puis de 12h30 à 13h30 :

- ✧ Présentation d'aides techniques (enfile bas, canne)
- ✧ Stimulation mémoire via l'outil informatique

De 12h00 à 12h30 : verre de l'amitié

Conférence sur  
la nutrition



Ateliers  
Prévention Santé

